



Co-funded by
the European Union



Przybornik szkoleniowy PR3

Kręgi dialogu refleksyjnego

1) NAZWA I OPIS NARZĘDZIA

SESKAT. Rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych w szkoleniu dorosłych

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



„Kręgi Dialogu Refleksyjnego” to innowacyjne narzędzie przeznaczone do rozwiązywania konfliktów poprzez promowanie głębokiej refleksji i otwartej komunikacji. Narzędzie to obejmuje uczestników tworzących krąg, symbolizujący równość i inkluzywność oraz angażujących się w zorganizowany proces dialogu, który zachęca do zrozumienia, empatii i wspólnego rozwiązywania problemów.

2) CELE NARZĘDZIA

- Ułatwia empatyczne zrozumienie:**
 - Zachęć uczestników do dzielenia się osobistymi doświadczeniami związanymi z konfliktem.
 - Rozwijaj poczucie empatii, pozwalając innym usłyszeć różne perspektywy.
- Zbuduj środowisko współpracy:**
 - Stwórz atmosferę zaufania i szacunku w kręgu.
 - Podkreśl znaczenie aktywnego słuchania i nieoceniającej komunikacji.
- Zidentyfikuj przyczyny źródłowe:**
 - Wesprzyj uczestników w badaniu przyczyn i motywacji leżących u podstaw konfliktu.
 - Przesuń punkt ciężkości z błażych problemów na głębsze, bardziej fundamentalne problemy.
- Współtwórz rozwiązania:**
 - Zachęć uczestników do wspólnej burzy mózgów i współtworzenia potencjalnych rozwiązań.
 - Podkreśl koncepcję wzajemnego zysku i wspólnej odpowiedzialności.

3) POWIĄZANIE NARZĘDZIA Z INTELIGENCJĄ EMOCJONALNĄ/UMIEJĘTNOŚCIAMI MIĘKKIMI

Samoświadomość: Uczestnicy zastanawiają się nad własnymi emocjami i wyzwalaczami podczas konfliktu.

Empatia: Słuchanie doświadczeń innych osób sprzyja głębszemu zrozumieniu różnych perspektyw.

Komunikacja: Skup się na aktywnym słuchaniu, wyrażaniu emocji i wyrażaniu potrzeb.

Zarządzanie konfliktami: Kładzie nacisk na wspólne i konstruktywne podejście do rozwiązywania konfliktów.

4) POTRZEBNE ZASOBY I MATERIAŁY

Miejsce: wyznaczone miejsce na dyskusję w kręgu.

Przewodnik dla moderatora z ustrukturyzowanymi podpowiedziami dla każdej fazy dialogu.

Pomoce wizualne lub rekwizyty do przedstawienia kluczowych pojęć (opcjonalnie).

5) WDROŻENIE NARZĘDZIA

SESKAT. Rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych w szkoleniu dorosłych

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



1. Krąg otwierający (15 minut):

- Uczestnicy gromadzą się w kręgu, a prowadzący nadaje ton otwartemu i pełnemu szacunku dialogowi.
- Przedstawienie celów i wytycznych dotyczących rozwiązywania konfliktów.

2. Refleksyjne dzielenie się doświadczeniami (30 minut):

- Każdy uczestnik na zmianę dzieli się swoimi doświadczeniami i uczuciami związanymi z konfliktem.
- Inni słuchają aktywnie bez przerywania.

3. Eksploracja i analiza (40 minut):

- Moderator prowadzi dyskusję na temat przyczyn źródłowych konfliktu.
- Grupowa refleksja nad wspólnymi tematami i wzorcami.

4. Współtworzenie rozwiązań (30 minut):

- Uczestnicy wspólnie przeprowadzają burzę mózgów na temat potencjalnych rozwiązań.
- Moderator pomaga grupie w ocenie i dopracowaniu tych pomysłów.

5. Zamknięcie kręgu i zobowiązania (15 minut):

- Uczestnicy wyrażają wdzięczność za przeprowadzone ćwiczenie.
- Każdy uczestnik zobowiązuje się do podjęcia określonych działań w celu przyczynienia się do rozwiązania własnego problemu.

6) OCZEKIWANE EFEKTY UCZENIA SIĘ

- Zwiększona samoświadomość emocji i wyzwalaczy w sytuacjach konfliktowych;
- Zwiększona empatia i zrozumienie różnych perspektyw;
- Poprawa umiejętności komunikacyjnych, szczególnie aktywnego słuchania i wyrażania emocji;
- Rozwijanie umiejętności wspólnego rozwiązywania problemów;
- Zaangażowanie w kroki możliwe do wykonania w celu bieżącego rozwiązywania konfliktów i budowania relacji.